

# POR...SI NO SABIAS

## DESVENTAJAS NUTRICIONALES DEL VEGANISMO Y VEGETARIANISMO

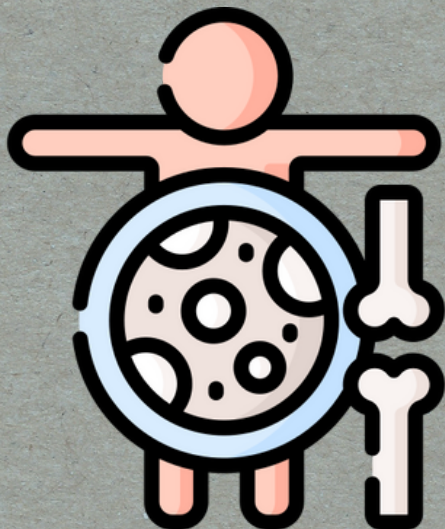
Deficiencias Nutricionales:

- Vitaminas y minerales (B12, D, Calcio, Hierro).
- Riesgos asociados (ej. anemia, osteoporosis)



Menor Densidad Mineral Ósea:

- Riesgo aumentado de fracturas por baja ingesta de calcio y vitamina D.



Proteínas Incompletas:

- Dificultad para obtener todos los aminoácidos esenciales.

